

CONDADO DE SAN DIEGO  
DEPARTAMENTO DE SALUD AMBIENTAL

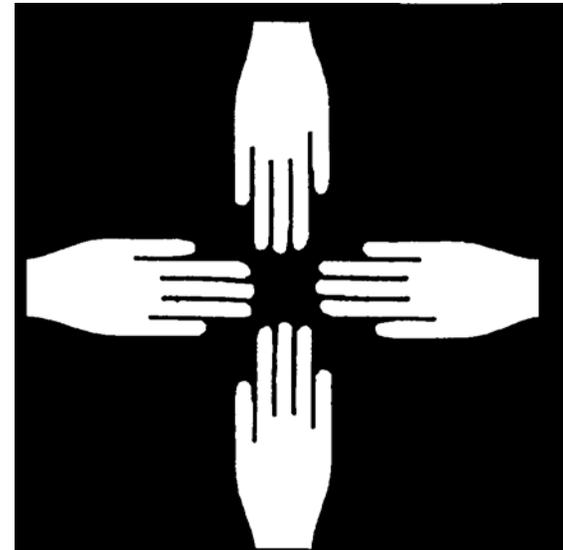


**LA SALUD DEL PUBLICO  
ESTA EN SUS MANOS**

Board of Supervisors

Gregory R. Cox	District 1
Dianne Jacob	District 2
Pam Slater	District 3
Ron Roberts	District 4
Bill Horn	District 5

COUNTY OF SAN DIEGO  
DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL HEALTH  
P.O. BOX 129261  
SAN DIEGO, CA 92112-9261  
Tel. (619) 338-2222  
1 800 253 9933



**Una Guía para los Trabajadores  
de la Industria Alimenticia**

## PREFACIO

El Condado de San Diego está orgulloso de sus restaurantes limpios y otros establecimientos de comida donde las personas pueden disfrutar de comer sin temor a enfermarse. Usted, como trabajador de la industria alimenticia, puede participar en este orgullo al mantener limpios nuestros establecimientos de comida y nuestra comida libre de gérmenes.

Gracias por tomarse la oportunidad de aprender todo lo posible acerca de la preparación y servicio de comida segura que no causará enfermedad. Usted aprenderá en este folleto como las personas pueden enfermarse si los alimentos que comen no se preparan con cuidado.

Este folleto contiene información acerca de como mantener la comida segura en su trabajo y en su hogar. Por favor léalo cuidadosamente. Si usted sigue las reglas en las siguientes páginas, usted, tanto como otras personas podrán mantenerse sanos.

Su trabajo, el éxito de su patrón, y la salud del público realmente están en sus manos.



### Recuerde:

Como trabajador de la industria alimenticia, el público depende de usted para proteger la comida que come. Las dos cosas más importantes que puede hacer son lavarse las manos y controlar la temperatura de la comida. Lávese las manos antes de preparar, servir o guardar la comida. Mantenga la comida fría a 41EF o menos. Mantenga la comida caliente a 135EF o más.

Por favor tome su trabajo con mucho empeño, todos dependemos de usted.

3. Destruya los lugares donde se esconden.
  - ! Repare cualquier panel de la pared que esté suelto.
  - ! No ponga papel en las repisas.
  - ! Limpie la cocina y las áreas de almacenamiento con regularidad, particularmente los lugares oscuros, y tibios en donde las cucarachas se esconden.
4. Prevenga que se multipliquen. Las moscas son atraídas por los botes de basura destapados. Allí es donde se crían y multiplican. Una mosca puede portar hasta seis millones de gérmenes. Las moscas vomitan en la comida para ablandarla y luego comérsela. Mantenga los botes de basura limpios y tapados.

Si se aplica pesticida para controlar las plagas, debe hacerlo un exterminador que tenga una licencia comercial. Las sustancias químicas para exterminar las plagas pueden enfermar a las personas. Es peligroso rociar sustancias químicas cerca de los utensilios y alimentos. Las sustancias químicas deben guardarse en sus envases originales en un gabinete alejado de los alimentos y el área de preparación.

#### ¿Qué tan seguido debe tirarse la basura?

Los desperdicios de comida y otras clases de basura, deben tirarse por lo menos una vez al día en una bolsa de plástico resistente y bien atada. Póngala afuera en uno de los botes de basura con tapadera. El bote de basura debe mantenerse limpio, no debe gotear, y debe mantenerse bien tapado para prevenir que entren las pestes. La basura debe ser recogida con frecuencia, por lo menos una vez a la semana.



#### INTRODUCCION:

Todos necesitamos alimentos para sobrevivir y mantenernos sanos. Sin embargo, la comida también puede causar enfermedad si no se prepara o se sirve como es debido. Usted, como trabajador de la industria alimenticia, toma un papel importante para asegurar que las personas no se enfermen por medio de la comida o las bebidas que usted les prepara y les sirve.

Para prevenir que las personas se enfermen por medio de la comida, el Departamento de Salud Ambiental del Condado de San Diego requiere que todas las personas que trabajan en establecimientos que preparan comida, tales como en los restaurantes, panaderías, y mercados, reciban entrenamiento para mantener y preparar los alimentos seguros.

#### ¿Quién debe recibir entrenamiento?

Cualquier persona que prepara comida o que pueda tener contacto con productos o equipo de comida es considerada como un manejador de comida. Esto requiere decir que si su trabajo es de mesero, cantinero, cocinero, lavatrastes, carnicero, o trabajador de un establecimiento donde se venden emparedados (sándwiches) y ensaladas, y se requiere que maneje comida o platillos que se sirven al público; usted debe recibir entrenamiento. ¿Por qué? Porque si usted no comprende y no sigue las medidas de salubridad respecto a la comida, usted puede causar que se enfermen sus clientes.

Este folleto fue escrito para usted, el trabajador de la industria alimenticia. Contiene información para ayudarle a mantener al público saludable y para ayudarle a mantener su trabajo. Usted debe saber esta información y usarla en su trabajo y en su casa. No es difícil aprenderla. Este folleto fue diseñado para ayudarle a aprender. Permita que lo haga. La salud del público está en sus manos.

## CONTENIDO

<u>Tema</u>	<u>Página</u>
) Qué causa enfermedad en las personas por la comida? .3	
Gérmenes, toxinas y sustancias químicas .....	3
Gérmenes que enferman a las personas.....	4
) Qué son toxinas? .....	4
) Cómo entran los gérmenes a la comida? .....	5
) Cómo prevenir que las personas se enfermen por la comida? .....	6
) Cuáles comidas deben mantenerse frías o calientes?.....	9
Como debe descongelarse la comida .....	10
Como debe mantenerse la comida caliente .....	10
Sobras de comida .....	11
Almacenamiento de la comida.....	12
Como debe servirse la comida .....	12
Como deben lavarse las manos .....	14
Como deben lavarse los platos.....	16
Limpieza en general .....	18
Control de las plagas.....	19
Basura .....	20
Conclusión .....	21

## ) Qué puede hacer para controlar las cucarachas, moscas, ratones, y ratas?

1. Hágalos pasar hambre.
  - ! Mantenga el establecimiento limpio.
  - ! Mantenga las tapaderas de los recipientes bien cerradas.
  - ! Limpie el interior y exterior del bote de la basura con regularidad.
  - ! Asegúrese que los botes de basura y desperdicios situados afuera del edificio estén bien tapados. Conserve limpia el área alrededor de los botes.
  - ! Haga que recojan la basura seguido.
2. Manténgalos afuera.
  - ! Repare cualquier grieta u hoyos en las paredes, pisos, o techo.
  - ! Selle los hoyos alrededor de los drenajes y pipas.
  - ! Asegúrese que las puertas, ventanas y sus protectores contra insectos cierren bien.
  - ! Repare los mosquiteros rotos.
  - ! Revise todas las cajas y otros recipientes recibidos a la tienda o al restaurante. A las cucarachas les encanta esconderse en el papel y cajas de cartón.



### )Qué más necesita mantenerse limpio?

Todos los utensilios de la cocina (tales como cuchillos, cucharas, tazas, y abrelatas), el equipo, áreas de trabajo, superficie de los mostradores, mesas, pisos, y los baños deben conservarse limpios.

- ! Limpie muy bien los utensilios, el equipo, y áreas de trabajo donde se prepara o sirve comida.
- ! Desarme y limpie el molino de carne todos los días.
- ! Limpie debajo, detrás, arriba, y alrededor de todos los equipos.
- ! Limpie muy bien los baños todos los días. Limpie los pisos, paredes, fregaderos y las llaves del agua, las manijas de las puertas y también las puertas, espejos, baños, y urinarios. Asegúrese que las toallas desechables, el jabón líquido o en polvo, y el papel de baño estén en los dispensadores colocados en la pared.
- ! Limpie los botes de la basura, trapeadores, trapos, y esponjas con regularidad.
- ! Fije un itinerario diario de limpieza y sígalo.

Todos los detergentes, desinfectantes, blanqueadores, y otros agentes de limpieza deben guardarse en su envase original, alejados de la comida y área de preparación.



### )Qué hace que las personas se enfermen por la comida?

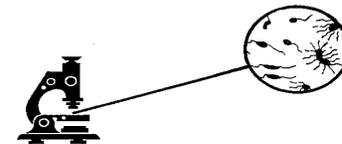
Las personas se pueden enfermar si la comida que ingieren contiene demasiados gérmenes, toxinas, o substancias químicas. Un sólo germen quizá no sea suficiente para causar que la persona se enferme. Pero si la comida contiene suficientes gérmenes, toxinas, o substancias químicas, está contaminada y puede hacer que se enferme la persona.

### )Puede usted notar si la comida está contaminada?

En algunas ocasiones, sí. Algunos gérmenes hacen que la comida tenga un mal olor, y usted sabe que debe tirarla. Pero existen algunos gérmenes que no huelen mal. La comida quizás no se vea, huela o sepa mal, pero aun así puede estar contaminada.

### )Qué son gérmenes, toxinas y substancias químicas?

- ! Los gérmenes son organismos vivos muy pequeños. No se pueden ver sin un microscopio, pero están en todas partes. Algunos nos ayudan y otros nos causan enfermedad.
- ! Las toxinas son venenos producidos por los gérmenes. Las toxinas son difíciles de destruir; son substancias químicas; no son organismos vivientes.
- ! Las substancias químicas pueden ser peligrosas si se comen. Pueden entrar en la comida accidentalmente. Algunas substancias químicas que frecuentemente se encuentran en la cocina son los limpiadores, los blanqueadores, los productos higiénicos y los insecticidas.



¿Cuáles son los gérmenes que hacen que se enfermen las personas por medio de la comida?

- ! Existen varios tipos de gérmenes que se propagan por la comida. A estos se les llama virus, protozoarios parásitos, y bacterias.
- ! La hepatitis es una enfermedad causada por un virus. Los trabajadores de la industria alimenticia pueden propagar este virus a la comida que preparan y sirven. Si los trabajadores no se lavan las manos después de ir al baño, pueden pasar el virus de la hepatitis a la comida. Los trabajadores deben lavarse las manos cada vez después de ir al baño.
- ! La triquina y la tenia (solitaria) son parásitos que pueden contaminar la carne de puerco y de res.
- ! La mayoría de las otras enfermedades de la comida son causadas por las bacterias o las toxinas que éstas producen.

¿Cuáles son las toxinas que hacen que las personas se enfermen por la comida?

Las toxinas son venenos producidos por un tipo de gérmenes llamado bacteria. ¿Cómo puede prevenir que se formen las toxinas? Como las bacterias producen toxinas, si mantiene las bacterias fuera de la comida también mantendrá fuera las toxinas. Como algunas comidas ya contienen bacterias, usted debe prevenir que las bacterias crezcan y produzcan toxinas. Puede hacer esto si mantiene la comida fría a una temperatura fría y la comida caliente a una temperatura caliente. Para mantener las toxinas fuera de la comida, mantenga las bacterias fuera y prevenga el crecimiento de las bacterias que ya están en la comida, siempre mantenga la comida a una temperatura correcta.

SI USA UN MÁQUINA LAVAPLATOS AUTOMATICA

Pasos:

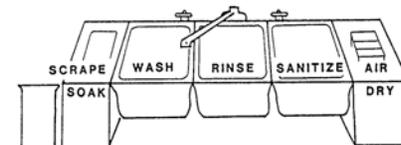
1. Raspe la comida de los platos y remoje los utensilios.
2. Ponga los platos en el escurridor así estarán separados; acomode los platos con suficiente espacio de manera que el agua corra por toda la superficie. Esto ayuda a limpiarlos y a no quebrarse o desportillarse.
3. Asegúrese de que los distribuidores de detergente, agente para enjuagar y el desinfectante estén llenos y funcionando correctamente.
4. Ponga la máquina a ciclo completo.
5. Deje que los platos y utensilios se sequen al aire libre. No los seque con toallas.
6. Al final del día, limpie la máquina lavaplatos. Asegúrese de limpiar los orificios por donde sale el agua y las coladeras para remover las partículas de comida.

OLLAS Y SARTENES

- ! Si su establecimiento tiene un fregadero con dos tarjas para ollas y sartenes, lávelas en agua caliente con detergente en la primera tarja, en la segunda enjuague y déjelos secar al aire.

ALMACENAJE

- ! Guarde los platos en áreas protegidas. Acomode los utensilios de manera que se puedan tomar de las manillas.



### )Cómo se deben lavar los platos y utensilios?

- ! Los platos y utensilios deben lavarse y desinfectarse después de cada uso. Las cucharas usadas para probar la comida deben lavarse y desinfectarse después de cada uso.
- ! Lavar los platos sirve para limpiarlos. Al desinfectarse los platos se destruyen los gérmenes que causan enfermedad.
- ! Para lavar los platos a mano, use un fregadero de tres tarjas y siga los siguientes pasos:

#### Para lavar los platos a mano

##### Pasos:

1. Raspe y remoje para remover las partículas de comida.
2. Lave los platos en la primera tarja con agua caliente con detergente. Cambie de agua y detergente seguido.
3. Enjuague en la segunda tarja con agua limpia y caliente para remover el detergente. Si queda detergente en los platos, entonces el desinfectarse no surtirá efecto.
4. Desinfecte en la tercer tarja para destruir los gérmenes que causan las enfermedades. Los platos y utensilios pueden desinfectarse a mano de las siguientes cuatro maneras:
  - Contacto por 30 segundos con agua a una temperatura de 180EF,
  - Contacto por 30 segundos con una solución de 100 partes por millón (ppm) de cloro.
  - Contacto por 60 segundos con una solución de 200 ppm de amonio cuaternario, o,
  - Contacto por 60 segundos con una solución de 25 ppm de yodo
5. Seque los platos y utensilios al aire (estilando). No los seque con toallas.

### )Cómo entran los gérmenes?

- ! La comida contiene gérmenes naturales. La temperatura alta destruye a la mayoría de estos gérmenes. Esa es una de las razones por que cocinamos la carne, pescado, pollo, y los huevos. Si la comida se calienta lo suficiente, los gérmenes se destruirán y se prevendrá una enfermedad.
- ! La comida puede contaminarse por los objetos o las manos que contienen gérmenes. Si una comida limpia es tocada por un objeto o manos sucias con gérmenes, la comida limpia se contamina.
- ! Los gérmenes se propagan a la comida principalmente por medio de las manos de los trabajadores de la industria alimenticia. Por eso deben lavarse las manos cuando se las contaminen. Los gérmenes también pueden propagarse cuando las personas tosen y estornudan encima de la comida, por medio de los utensilios sucios, las tablas sucias para picar comida o las superficies de los mostradores sucios y las plagas tales como las cucarachas, moscas, ratas y ratones.
- ! La comida puede obtener gérmenes y sustancias químicas en los lugares donde se cultivan todas las frutas y verduras. Por eso, deben lavarse antes de servirse para eliminar los gérmenes y sustancias químicas.



)Cómo puede usted evitar que las personas se enfermen por comer alimentos?



1. Mantenga los gérmenes fuera de la comida. )Cómo?
  - : Lávese las manos antes y después de empezar a trabajar y cuando haya posibilidad de que estén contaminadas.
  - : Use guantes de plástico limpios o utensilios limpios para mezclar o servir la comida. Procure evitar tocar la comida con sus propias manos, particularmente la comida que no se cocinará o la que ya está cocinada.
  - : Si usted está enfermo no trabaje. Usted puede pasar los gérmenes a los clientes por medio del manejo de la comida.
  - : Si usted tiene una cortada, herida o llaga infectada, consulte con su doctor. Cuando su doctor le dé permiso de regresar a trabajar, cúbrase la herida.
  - : Si usted tiene una cortada, herida o llaga abierta, no debe manejar la comida. Si la herida está en sus brazos o las manos y debe de manejar la comida, cúbrase la herida con un curita a prueba de agua y use guantes de plástico.
  - : Manténgase usted y su ropa limpia. Cambie su mandil con frecuencia. Báñese todos los días.
  - : Siempre debe recoger y cubrir su cabello con una red o un gorro. Esto mantiene los cabellos y gérmenes fuera de los alimentos.
  - : No fume o escupa en lugares donde se prepara o se sirve la comida, o donde los utensilios se limpian y se guardan. Esta regla también es para los cantineros. Siempre deben lavarse las manos después de fumar.

)Cuándo? Antes de empezar a trabajar y después de cada posible contaminación.

- : Después de usar el baño. El desecho humano (orina y excremento) pueden propagar muchas enfermedades incluyendo la hepatitis, tifoidea, salmonelosis, disentería, y clostridium perfringens.
- : Después de cada descanso, antes de regresar a trabajar.
- : Después de estornudar, toser, o sonarse la nariz. Hay muchos gérmenes en su nariz o garganta que pueden llegar a sus manos. Las bacterias pueden producir toxinas las cuales son muy difíciles de destruir.
- : Después de manejar comida sin cocinar o cruda. Los productos crudos, tales como las carnes, contienen gérmenes. Si toca estos productos, sus manos se contaminarán y pueden propagar los gérmenes a cualquier cosa que usted toque.
- : Después de comer o fumar. Los gérmenes que siempre están en la saliva de su boca pueden contaminar sus manos al momento de comer o fumar.
- : Después de rascar o tocar su cuerpo, particularmente con heridas infectadas, abcesos y espinillas. Las bacterias de las heridas infectadas y de abcesos pueden producir toxinas las cuales son difíciles de destruir.
- : Después de peinar y tocar su cabello. Aún el cabello limpio puede portar bacterias.
- : Después de tocar objetos sucios, tales como los platos y el equipo sucios.
- : Después de cambiar de trabajos, tales como cargar y tirar la basura o trapear el piso.
- : Después de una posible contaminación.



La comida debe taparse y revolverse (agitarse) frecuentemente cuando se caliente en un microondas para que al calor se distribuya uniformemente.

El hielo que se usa para enfriar la comida no se debe servir a los clientes.

) Por qué debe lavarse las manos?

Véase la manos, ¿se ven limpias? Sólo porque se ven limpias no significa que están limpias, pueden contener miles de gérmenes que usted no puede ver. Las manos esparcen gérmenes de un lugar a otro. Las manos que no están bien lavadas son una de las causas principales de que las personas se enfermen por los alimentos que comen. Usted puede prevenir esto. ¿Cómo?

### **LAVESE LAS MANOS INMEDIATAMENTE ANTES DE PREPARAR O SERVIR LA COMIDA**

) Cómo debo lavarme las manos?

Pasos:

1. Use agua caliente y jabón de un dispensador automático.
2. Frótese las manos durante 30 segundos. Frótese las muñecas, uñas, y ambos lados de las manos. Trate de calcular el tiempo que dura lavándose las manos. Un minuto puede ser más largo de lo que usted piensa.
3. Enjuáguese las manos bajo un chorro de agua caliente.
4. Séquese las manos con una toalla desechable o con aire caliente.

) En dónde debo lavarme las manos?

- En el lavamanos para los empleados en la cocina o carnicería. Este lavamanos debe usarse únicamente para lavarse las manos. No debe usarse para lavar las verduras, guardar ollas, etc. En el lavamanos del baño de los empleados o de los clientes.

) Qué otra cosa debo de recordar?

- Lave y esterilice todos los utensilios y las superficies de trabajo (tablas para cortar la comida y los mostradores de la cocina) después de preparar una comida y antes de preparar la siguiente.
- Mantenga la comida cubierta cuando esté guardada o en exhibición. Los clientes pueden contaminarla con sus manos, tos y estornudos. Proteja la comida descubierta con un cristal protector. Siempre debe proporcionar utensilios para servirse.
- Mantenga la comida cruda separada de la comida cocinada.
- No permita que las moscas, ratas, ratones, y cucarachas entren a la cocina y contaminen la comida. Ellos portan gérmenes en sus patas dejando orín y excremento en la comida.

) Cómo se pueden matar los gérmenes que ya están en la comida?

- Los gérmenes (bacterias) se destruyen con el calor. Las carnes crudas, el pescado y aves deben de cocinarse completamente para poder matar los gérmenes (al menos que el consumidor indique lo contrario.)

) Y qué acerca de las toxinas en los alimentos?

- Los gérmenes se destruyen si la comida se calienta a 165°F, pero no se destruyen algunas toxinas creadas por las bacterias. Las dos formas para evitar que se formen las toxinas son:
  - 1) manteniendo las bacterias fuera de la comida, y
  - 2) manteniendo controladas las temperaturas para evitar que las bacterias crezcan.

## IMPORTANTE

Destruya las comidas que se sospeche que hayan sido expuestas a temperaturas peligrosas.

)Cómo pueden prevenir que crezcan en la comida?

Las bacterias necesitan cuatro condiciones para crecer con rapidez en la comida: tiempo, humedad, comida y temperatura.

TIEMPO – Entre más tiempo tengan las bacterias, más crecen. En unas pocas horas, una bacteria puede dividirse muchas veces y producir miles de bacterias. Si usted come alimentos que contengan miles de bacterias, es muy probable que se enferme.

HUMEDAD – Las bacterias crecen en la humedad de la comida; no crecen en comidas secas.

COMIDA – Las bacterias deben comer algo para crecer. Las bacterias comen y crecen principalmente en las comidas perecederas como la carne, pescado, pollo, huevos, queso, leche y mariscos.

TEMPERATURA – Las temperaturas de los alimentos entre los 41°F y 135°F son las más peligrosas.

- arriba de 135°F las bacterias dejan de crecer (pero no se destruyen hasta alcanzar los 165°F ó más.)
- Más abajo de 41° F las bacterias dejan de crecer, pero no se mueren.
- Entre 41° F y 135° F las bacterias pueden crecer rápidamente. Por esta razón, se le llama ZONA DE PELIGRO a 41°F – 135° F.

Recuerde: Para evitar que las bacterias crezcan en las comidas:

- Retire la comida de la zona de peligro lo más pronto posible. Caliente la comida pronto y enfríela rápido. No deje la comida perecedera a la temperatura ambiental.

5. Cuando maneje los platos y utensilios tales como los cubiertos de plata, no to que la superficie que también tocará la comida o la boca del cliente. Debe:

- a. Tomar los platos y tazas por la orilla.
- b. Tomar los cubiertos por las manillas.
- c. Tomar los vasos por debajo, y no por el borde.

Estas comidas se tienen que cocinar a unas temperaturas mínimas indicadas aquí:

<u>Tipos de Comida</u>	<u>Calentar a</u>
carne molida picada o desmenuzadas	157°F o 155°F por 15 segundos
huevos y las comidas que contienen huevos crudos	145°F
puerco y productos de puerco	145°F
las aves, las aves picadas o molidas, el pescado relleno, la carne rellena, las aves rellenas y las comidas rellenas con carne o aves	165°F

Utilice un termómetro para asegurarse que las comidas alcancen las temperaturas requeridas. El termómetro deberá ser colocado en la parte más gruesa de la comida.

)Cómo puede ser utilizado el horno de microondas para calentar o cocinar las comidas de manera que se puedan matar los gérmenes?

- Las comidas que contienen carne cruda, huevos, puerco ó aves que estén crudas o parcialmente cocinadas deberán de cocinarse en el microondas a una temperatura interna de 25°F adicionales a la temperatura requerida para estas comidas, por ejemplo, las chuletas de puerco deben de calentarse a los (180°F).

### )Cómo debe guardar la comida?

1. Ponga la comida en el refrigerador o congelador dejando lugar para que el aire frío pueda circular. No amontone la comida arriba de otra.
2. Asegúrese que toda comida en recipientes esté cubierta y guardada por lo menos seis pulgadas arriba del piso.
3. Guarde las carnes crudas y las comidas sin lavar abajo de la comida limpia y u cocinada. De otra manera el jugo de la carne puede gotear y contaminar la comida que está abajo.
4. Guarde las provisiones que tienen más tiempo enfrente para ser usadas primero.

### )Cómo se debe servir apropiadamente la comida?

1. No debe tocar la comida con sus propias manos. Use pinzas limpias u otro utensilio para servir la comida. Si tiene heridas o llagas abiertas, no maneje lo alimentos. Los guantes de plástico son muy buena precaución si no se contaminan.
2. El hielo se considera como comida y por lo tanto debe mantenerlo limpio. Aunque está congelado, el hielo puede contener gérmenes. Cuando quiera servir hielo no use sus propias manos o un vaso, use un cucharón y guarde el cucharón en un lugar limpio. Tampoco guarde la leche o crema u otros envases de refrescos con el hielo que se usa para preparar bebidas heladas.
3. Maneje los platos, vasos, y tazas con cuidado para que no se rajen o desportillen. Los platos rajados o desportillados deben tirarse. No pueden usarse para servir o preparar la comida.
4. Cuando maneje la vajilla para servir no toque la parte que será tocada por la boca de los clientes.

- Sea particularmente cuidadoso en conservar las comidas húmedas y perecederas fuera de la zona de peligro.
- Tenga cuidado de no mantener las comidas húmedas potencialmente peligrosas en la zona de peligro.

### )Qué comidas deben mantenerse a temperaturas menores de 41°F y mayores de 135°F?

Algunas comidas pueden mantenerse a la temperatura ambiental y no necesitan refrigeración. Son comidas en las cuales las bacterias no crecen, o crecen muy despacio. Estas comidas son como el azúcar, los dulces, la sal, la harina, los panes, galletas, papitas, etc.

Otros alimentos no deben mantenerse a temperatura ambiental (70°). Estas comidas deben refrigerarse a (41°F ó menos) o mantenerse caliente ( 135°F o más). Si éstas comidas se dejan en la zona de peligro, las bacterias crecerán rápidamente en los alimentos.

Las comidas que deben conservarse fuera de la zona de peligro se llaman comidas potencialmente peligrosas. Consisten en:

carne, pollo, pavo, pescado, huevos, leche, mariscos, quesos, frijoles cocinados, y arroz cocido.

Las comidas preparadas con estos productos también deben mantenerse fuera de la zona de peligro. Ejemplos de éstas comidas son:

estofados, salsas de carne, pan de carne (en inglés "meatloaf"), caserolas, chili, ensalada de pollo, ensalada de atún, ensalada de huevo, platillos de flan, aderezos, pasteles de crema, y caserolas de crema.

)Cómo debe usted descongelar la comida?

- En el refrigerador.
- Bajo un chorro de agua fría de la llave.
- En el horno de microondas, puesto para descongelar.
- Cocinando la comida congelada; déjandola descongelarse como parte de la preparación.

)Por qué no dejar que la comida se descongele a la temperatura ambiental?

Conforme se vá descongelando la comida, la superficie alcanza la temperatura ambiental, mientras que el resto de la comida permanece congelada. Las bacterias crecen rápidamente en la temperatura ambiental. La comida debe mantenerse fuera de la zona de peligro (41°F-135°F ) cuando sea posible. La comida debe mantenerse a 41°F o menos mientras se descongela.

)Cuál es la forma correcta de mantener la comida caliente mientras espera servírsela a los clientes?

1. Las comidas que han sido calentadas antes deben de ser calentadas rápidamente a una temperatura mínima de 165°F antes de ser colocadas en la mesa de vapor para así matar las bacterias.

2. Las mesas de vapor no deben usarse para cocinar o recalentar comida. Se tomaría demasiado tiempo para que la comida salga de la zona de peligro y llegar a 135°F.

)Qué se debe hacer con las sobras?

1. Una vez que la comida haya sido servida a los clientes (tortilla chips, panes, salsa abierta, etc), las sobras se deben tirar, excepto las que estén envueltas individualmente como las galletas, dulces, paquetes de azúcar, etc.
2. Si quedan sobras que no hayan sido servidas al público, estas deben de enfriarse rápidamente a los 41°F.

)Como se pueden enfriar las comidas calientes rápidamente?

1. Enfríe la comida caliente rápidamente a los 70°F en un período de dos horas, antes de ponerla en el refrigerador.
2. Enfrie cantidades grandes de comida caliente usando los siguientes métodos:
  - a. Coloque la olla en el hielo meneando constatemente.
  - b. Tranfiera la comida caliente a charolas de metal poco profundas, no más de cuatro pulgadas de hondo sin tapar, revuelva la comida seguido.
  - c. Use equipo de enfriamiento rápido, o agregue hielo como ingrediente.
3. Coloque la comida tibia en un refrigerador comercial inmediátamente para enfriarla a 41° F en un período de cuatro horas.